L'ETINCELLE
CLUB DE SPORTS

DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS 2024

FITNESS

BOXE FUSION

La BOXE FUSION c'est quoi ? Un mélange d'exercices car- diovasculaire, de renforcement musculaire le tout mêlés à l'utilisation des sacs de frappe pour vous exercer aux techniques pieds/poings... Le cours idéal pour brûler un max de calories, se tonifier tout en se défoulant ! Cours accessible avec l'abo sport, intense ou liberté !

TOTAL RENFO

Un cours d'endurance et de renforcement musculaire. Dans ce cours vous travaillez de façon tonique sur l'en- semble du corps.

MOOVE & DANCE / CARDIO'FORM

Une séance d'enchaînements de danse pour se défouler en musique.

STEP

Un cours cardio chorégraphié. Vous marchez autour d'un step en musique, ce qui permet de développer votre en- durance, votre souffle et votre coordination.

HIIT

Une méthode d'entraînement qui consiste à alterner des périodes courtes d'efforts intenses avec des temps de ré- cupération également très brefs.

STRETCH HIIT

Cours de HIIT suivi d'une séance de stretching. Vous vous entraînez dur et vous profitez ensuite d'un retour au calme avec quelques étirements et exercices de mobilité.

CAF

Venez tonifier vos cuisses, fessiers et renforcer votre sangle abdominale avec ce cours de 45 minutes...

BODYATTACK

Cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Combinaison de mouvements athlétiques comme la course, des flexions et des sauts avec des exercices de force comme des pompes et des squats.

MIX CARDIO / RENFO

Un savant mélange d'exercice musculaires et cardio- vasculaires permettant des renforcer votre cœur, tonifier votre corps tout en brûlant des calories.

GYM SANTÉ

ABDOMINAUX DE GASQUET

Un enchainement de postures variées accessibles à tous. Grandir, mincir, étirer, affiner, constitue le fil conducteur de cette pratique.

BOSU

Le "Bosu" est un ballon en demi sphère qui permet de réaliser de nombreux exercices. Excellent moyen pour rendre vos séances de sport plus intenses et plus ludiques. Celui-ci sera utile afin d'augmenter votre force et votre endurance.

YOGA

Une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

STRETCHING

Exercice d'étirements et d'assouplissement qui améliore- ront votre souplesse, votre amplitude de mouvements et débarrasseront certains muscles de leur raideur.

HATHA/YIN YOGA

Une véritable connexion corps/esprit.
HATHA YOGA : les postures sont tenues de 30 secondes à 3 minutes, tout en pratiquant une respiration lente et profonde. Elle permet aux pratiquants d'être à l'écoute de leurs corps
YIN YOGA : rythme très lent favorisant l'étirement des fascias, des ligaments et des tendons, tout en améliorant la circulation du sang dans les jointures. Toutes les postures sont exécutées au sol.

AUTOMASSAGES / MOBILITÉ

Votre coach Lucie, ostéopathe vous accompagne durant ce créneau de 30 minutes pour apprendre et pratiquer les techniques d'automassage. De quoi soulager vos maux, mieux récupérer et gagner en performance.

FITBALL

Une activité qui se pratique avec un gros ballon souple et instable qui va demander une sollicitation permanente des abdominaux et permettre le renforcement des muscles profonds.

SMALL TRAINING

CROSS TRAINING

Une pratique d'entraînement fonctionnel basée sur des mouvements de gym, d'athlétisme, d'haltérophilie et des sports collectifs. Entraînement complet et varié.

CROSS TRAINING ADAPTÉ

Le crosstraining adapté vous intéresse mais vous avez peur de ne pas pouvoir pratiquer ? Ce créneau est fait pour vous ! Le coach s'adapte à votre intensité mais aussi à vos pathologies et vous propose de travailler de manière adéquate pour renforcer à la fois vos muscles et votre coeur d'une manière ludique.

CROSS TRAINING SMART

Cours idéal pour celui qui souhaite découvrir ou reprendre le cross training en douceur.

K.BOXE

Ce cours vise à améliorer votre condition physique grâce à des exercices propres à la boxe. Il convient aussi bien aux débutants qu'aux initiés. Une partie technique pour vous apprendre à vous déplacer, esquiver, porter un coup (au sac de frappe) suivie d'une partie plus intense qui sollicite vos capacités cardio-vasculaires.

TRX

Un entraînement en suspension à l'aide de deux sangles accessibles à tous. Un travail en instabilité constante qui vous permettra de prendre conscience des limites de votre corps et vous apprendre à gérer votre rythme. Vous devez gainer vos abdominaux et puiser dans la force de vos bras et de vos jambes ce qui permet un renforcement des muscles longs et profonds.

TRX FUSION

Un entraînement fonctionnel intégrant le TRX ainsi que d'autres outils.

AQUA

AQUAGYM

Un cours de renforcement musculaire et cardio d'intensité légère à modérée. Cet entraînement permet d'obtenir un renforcement musculaire de l'ensemble du corps afin d'améliorer votre condition physique générale : une solution douce pour entretenir votre corps.

AQUABIKE

L'aquabike consiste à pédaler dans l'eau sur un vélo immergé dans la piscine. Idéal pour travailler le cardio, la silhouette et les articulations en douceur. Permet d'améliorer la circulation sanguine et drainer les cuisses.

AQUABOXE

Un défouloir aquatique complet inspiré des sports de combat. Vous effectuez des mouvements pieds et poings avec l'eau comme seul adversaire.

AQUAJUMP

Un trampoline placé au fond de l'eau permet de jouer sur le déséquilibre et l'intensité du travail à la fois de la sangle abdominale et des membres inférieurs.

AQUAMIX 1

Cours aquatique composé d'aquagym et d'aquabike !

AQUAMIX 2

Un mélange aquatique très tonique : aquajump et aquaboxe combinées.

RPM

RPM

Le cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations. Sur une musique énergisante, prenez la route avec votre coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats. Vous contrôler votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique.

Lundi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30				CT	
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30	Total Renfo	Mal de dos			
10h00					
10h30		Gasquet déb. 1h			Aquabike
11h00					
11h30					Nage libre 11h15-13h30
12h00					
12h30					
13h00	Total Renfo				
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45			RPM	TRX / CT	Aquagym
18h00					
18h30					
19h00	Step	Renfo postural	RPM	CT	Aquabike
19h30					
20h00		HATHA/YIN YOGA		CT smart	Aquaboxe

Mardi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30	Stretch HIITG	asquet int. 1h			
10h00					
10h30					
11h00		Yoga de Gasquet			
11h30					Nage libre 11h15-12h15
12h00					
12h30					
13h00		Fitball		HIIT 30'	
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45		Gasquet déb.	RPM	CT	Aquabike
18h00					
18h30				K .BOXE	
19h00	CAF	Gasquet int. 1h		CT	Aquajump
19h30				K.BOXE	
20h00	Dance moove	Fitball Gasquet		CT smart	AquaHIIT 30'

Mercredi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquabike
9h00					
9h30		Cardio'form			
10h00					
10h30					
11h00				CT Adapté	
11h30					
12h00					
12h30					
13h00		Bosu			AquaHIIT 30'
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45				TRX fusion / CT	
18h00					
18h30					
19h00	Bodyattack			CT	Aquamix 1
19h30					
20h00	Boxe fusion	Gasquet Stretching		CT smart	Aquamix 2

Jeudi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30				CT	
8h00					
8h30		Gym douce			
9h00					
9h30					Aquagym
10h00					
10h30					
11h00			RPM		
11h30					
12h00					
12h30					
13h00				CT DE GASQUET	
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45	Mix renfo/HIIT	Bosu		CT / K.BOXE	Aquagym
18h00					
18h30					
19h00		Gasquet conf. 1h	RPM	CT / K .BOXE	Aquaboxe
19h30					
20h00		HATHA/YIN YOGA		CT smart	Aquabike

Vendredi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30		Gasquet déb.			
10h00				CT	
10h30					
11h00					
11h30					
12h00		Bosu			
12h30					
13h00		Gasquet int. 1h	RPM		
13h30					
14h00					
14h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45				CT	Aquamix 1
18h00					
18h30					
19h00	Boxe fusion				Aquaboxe
19h30					
20h00					

Samedi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquabike
9h00				CT smart	Nage libre 9h15-12h
9h30					
10h00	Total Renfo			CT	
10h30					
11h00			RPM	CT	
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45					
18h00					
18h30					
19h00					
19h30					
20h00					

Dimanche

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					
9h00					Aquagym
9h30					
10h00			RPM		Aquamix 2
10h30		Automassages/ mobilité 30'			
11h00	Total Renfo	Stretching			Nage libre 10h45-12h
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45					
18h00					
18h30					
19h00					
19h30					
20h00					

Planning à partir du 8 janvier 2024

L'ETINCELLE
CLUB DE SPORTS

AQUAMIX 1 : Aquagym + Aquabike
AQUAMIX 2 : Aquaboxe + Aquajump

Pensez à vous munir de chaussons aquatiques pour l'aquabike.

Il est impératif de réserver le cours sur **Mywellness.**
Celui-ci sera maintenu à partir de 3 personnes min.
Sauf mention sur le planning tous nos cours ont une durée de 45 mn. À noter : tous les cours de Cross Training ont une durée d'une heure.

Version 21/12/2023